

Tanker om den første mobil.

Vi har for andet år i træk
spurgte danske forældre, hvilke
overvejelser og bekymringer,
de står med, når deres barn
skal have den første mobil.



Forord



Den første mobil er en af de beslutninger i familien, der fylder rigtig meget i samtalekøkkenet. Men hvornår er egentlig det rigtige tidspunkt? Og hvad betyder mobilen i hverdagen, når først den er blevet en del af den?

Igen i år har vi, sammen med analyseinstituttet Wilke, rakt ud til de danske familier. I årets undersøgelse ser vi en tydelig udvikling: Færre helt unge børn får deres første mobil sammenlignet med sidste år. Det tyder på, at flere forældre stopper op og overvejer timingen mere grundigt, måske netop fordi skærmbrug og digitale vaner fylder mere i familiernes bevidsthed.

Vi ser også, at forældrerollen er under pres. Halvdelen af forældrene er bekymrede, når de skal give deres barn den første mobil, og flere oplever et udefrakommende pres i beslutningen. Samtidig er mobilen for mange blevet et redskab til at få hverdagen til at hænge sammen, og hver tredje forælder bruger den som en pause eller aflastning i pressede situationer.

Hos YouSee ønsker vi at bidrage til en mere oplyst og nuanceret samtale om børns digitale liv. Ingen løftede pegefingre, men ved at forstå de valg og dilemmaer, mange familier står med i hverdagen. For mobilen er kommet for at blive, og derfor handler det ikke kun om, hvornår den gives, men om hvordan den bruges.

Christian Morgan
CEO, YouSee

De vigtigste indsigter.



Halvdelen af forældrene er bekymrede, når de skal give den første mobil. Og andelen af forældre, der føler sig pressede til at give en smartphone, selvom de ikke har lyst til det, er steget fra 21 % til 24 %.



Sammenlignet med 2025 introduceres den første mobil lidt senere, og færre børn under 8 år har deres egen mobil. Der er fortsat 2 år mellem, hvornår mobilen introduceres (8,5 år), og hvornår forældre synes det er optimalt (10,4 år).



Sikkerhed og adgang til digitale fællesskaber er fortsat de primære grunde til at give sit barn en mobil. Dog er forældrenes opfattelse, at mobilen anvendes mest til underholdning.



Over en tredjedel af forældrene bruger mobilen til at give deres barn en pause eller som aflastning i pressede situationer.



Børn, der let bliver irriterede, eller ikke har lyst til andre aktiviteter samt tegn på afhængighed, er de mest tydelige påvirkninger, forældrene oplever hos deres børn efter for meget skærmtid.

Om rapporten

Rapportens indhold er et resultat af en undersøgelse, der er udarbejdet af analyseinstituttet Wilke på vegne af YouSee, med henblik på at undersøge danske forældres valg af den første mobil til deres børn.

Det er andet år i træk, at YouSee i samarbejde med Wilke udarbejder denne rapport, hvilket giver os muligheden for et sammenligningsgrundlag fra 2025.



Om Wilke

Wilke er et af Danmarks førende analyse- og rådgivningshuse, der hjælper virksomheder og organisationer med at forstå deres kunder, brugere og markeder og omsætte indsigterne til konkret forretningsværdi. Virksomheden har opbygget en solid erfaring og et dedikeret team af eksperter med tilstedeværelse i både Århus, Odense og København.

Dataindsamlingsmetode

Undersøgelsen er gennemført som onlineinterview (CAWI).

Målgruppe

Forældre med børn i alderen 5-13 år

Antal gennemførte interviews

Antal gennemførte interview, n= 1008

Feltperiode

Interviewene er gennemført i uge 18-19 2026

Vejning af data

Data er ikke vejret, men der er samlet efter nat. rep. fordelingen på køn, alder og region.

Vi har spurgt eksperterne.

Vi har allieret os med Børns Vilkår, som TDC Brands og YouSee har et langvarigt partnerskab med, med henblik på at give forældre den bedste support til at komme godt i gang med det digitale liv på mobilen for hele familien – især de yngste medlemmer. Det er der kommet en række konkrete råd ud af, som vi håber kan guide og inspirere.

**BØRNS
VILKÅR**

Om Børns Vilkår

Alle børn og unge har ret til at vokse op i tryghed, trivsel og uden vold og overgreb. Det har Børns Vilkår kæmpet for siden 1977, men der er stadig alt for mange børn og unge, der mistrives eller oplever voldsomme svigt og overgreb, der følger dem langt ind i voksenlivet. Vi har alle sammen et ansvar for at stoppe svigt af børn og unge, og det ansvar tager Børns Vilkår meget alvorligt. Siden 1987 har Børns Vilkårs nu døgnåbne BørneTelefon lyttet til alt det svære, som børn og unge har på hjerte. De samtaler er med til at give en unik indsigt i børne- og ungdomslivet. En indsigt, Børns Vilkår værner om og har stor respekt for, og som bruges som ståsted for organisationens indsatser. Børns Vilkår står altid på børn og unges stemmer, som er fundamentet for deres arbejde. Sammen med alliancer og partnere, de mange frivillige, der nat og dag besvarer henvendelser på Børns Vilkårs rådgivning, via samarbejdet med fagpersoner og med baggrund i organisationens folkelige forankring arbejder Børns Vilkår for, at ingen børn og unge i Danmark vokser op med svigt og mistrivsel.



indhold

- Beslutningen om den første mobil.
- Hvad tænker forældrene?
- Årsagen bag den første mobil.
Og hvordan den bliver brugt.
- For meget skærmtid.
- Forældrenes rolle.
- Gode tips til forældre.

De vigtigste
indsigter.

Beslutningen om den første mobil.



Danske børn får i gennemsnit deres første mobil, når de er 8,5 år. Det er fortsat ca. to år tidligere, end forældrene selv vurderer, er det rette tidspunkt (10,4 år).



Kun 9 % får en basismobil som den første mobil, mens 20 % af forældrene synes, det ville være den bedste løsning som den første mobil.



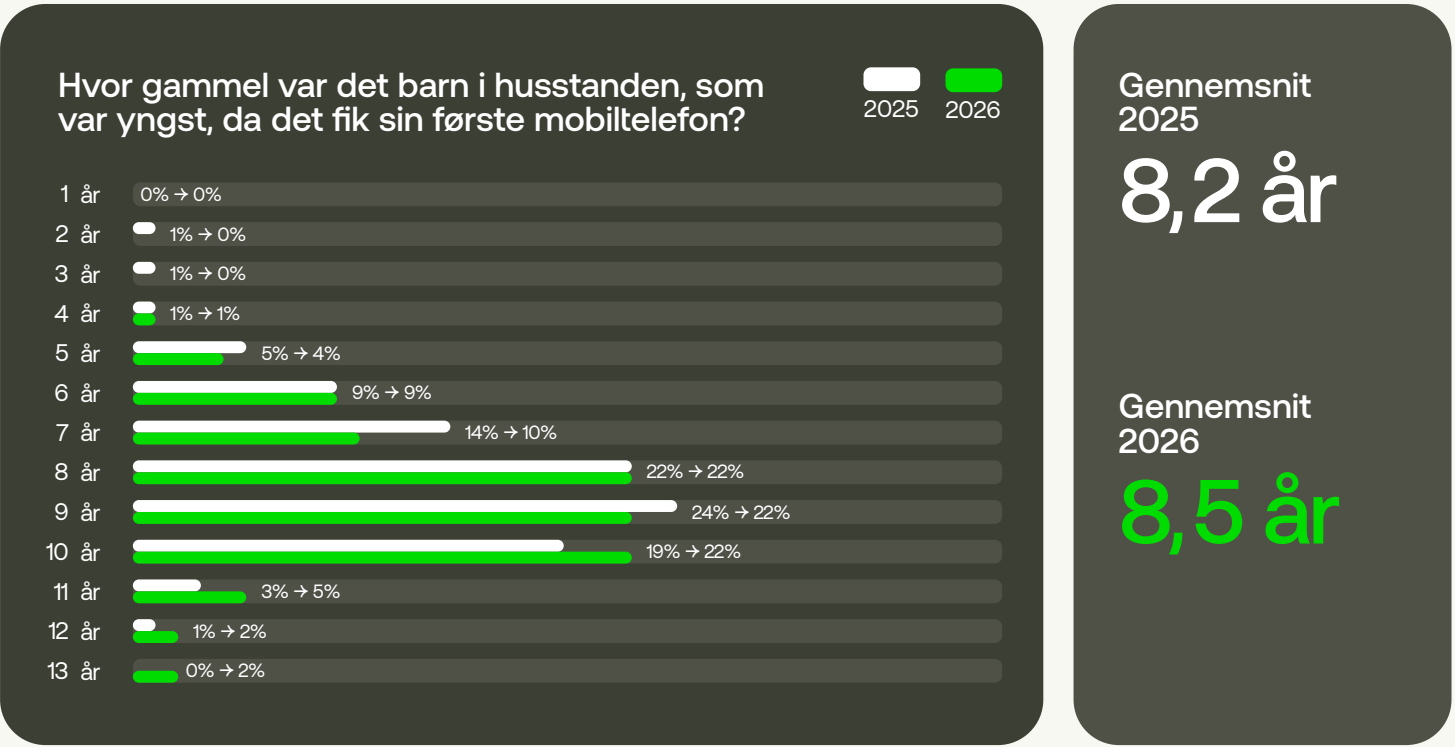
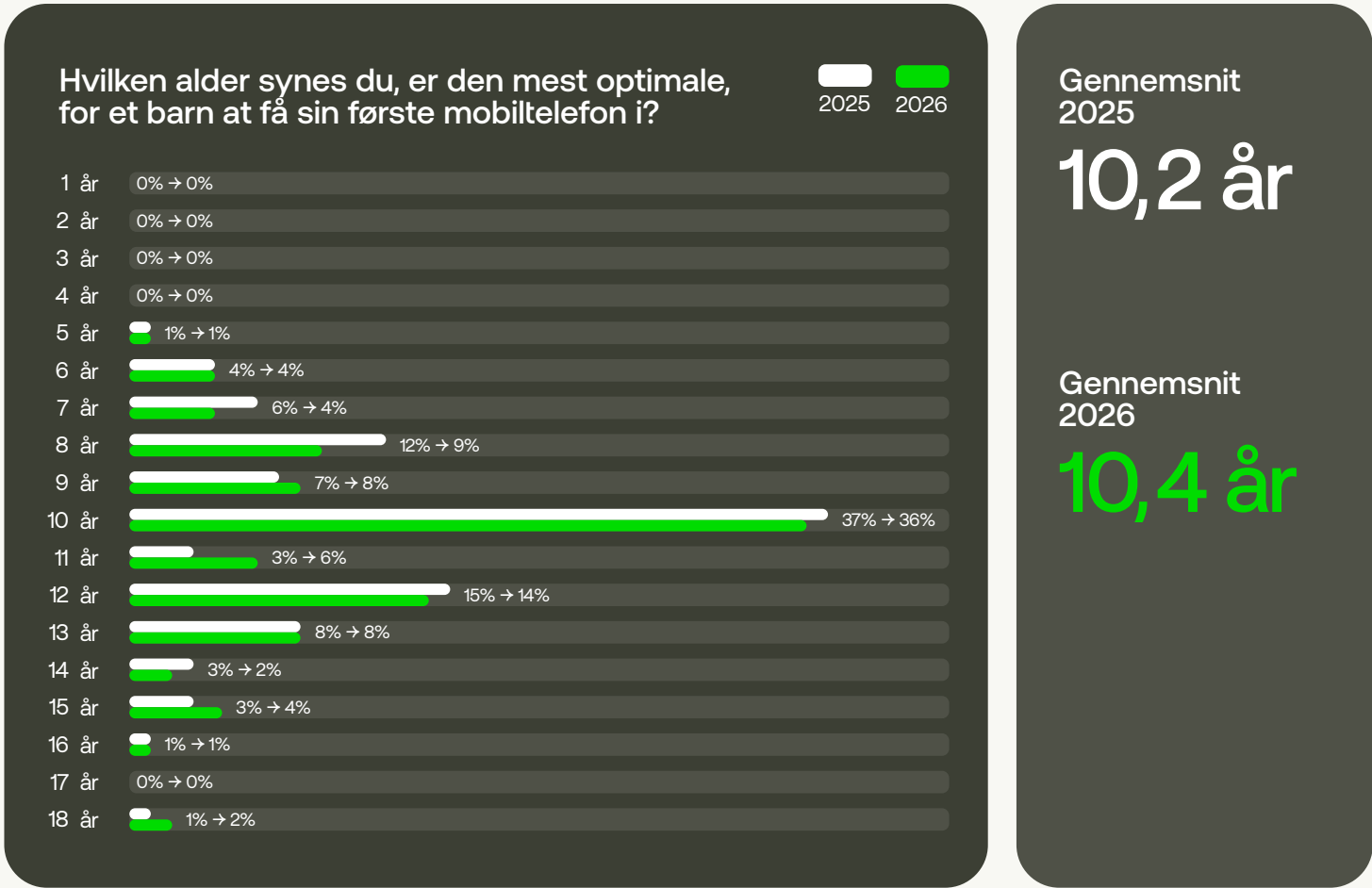
Andelen af børn under 8 år med deres egen mobil er faldet fra 22 % i 2025 til 17 % i 2026.



Sociale faktorer spiller en større rolle end før i beslutningen. Pres fra børnenes venner og dialog i forældregruppen har indflydelse på beslutningen. 26 % af forældrene peger specifikt på samtaler i forældregruppen.



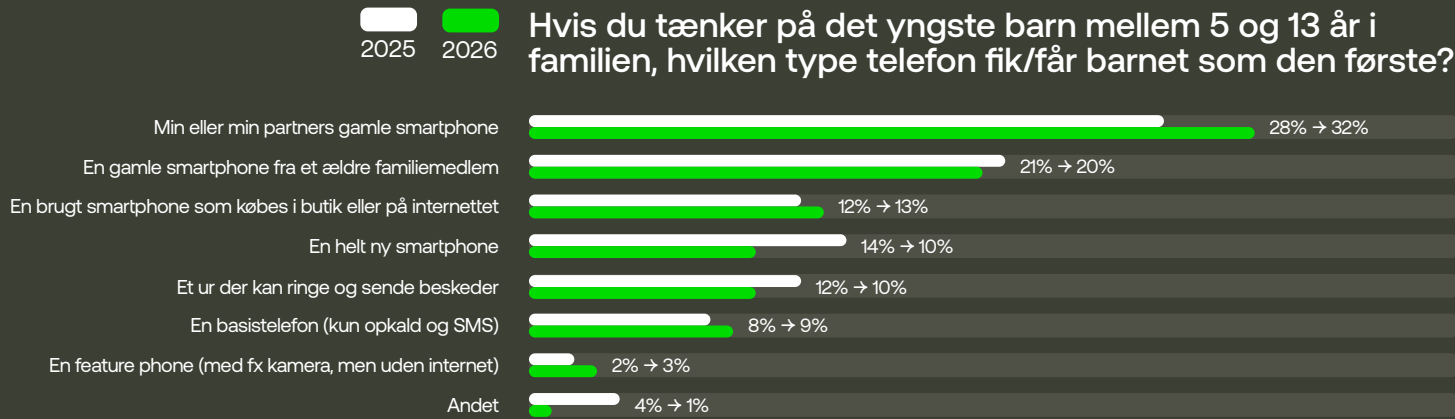
Beslutningen om den første mobil.



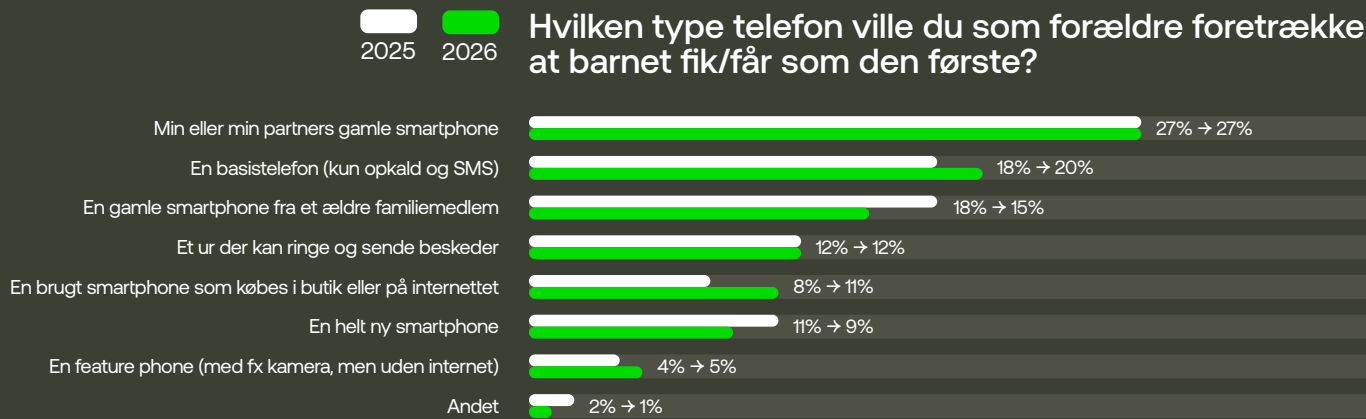
Det optimale tidspunkt for den første mobil, ifølge forældrene, bevæger sig langsomt opad. Dog får børnene stadig deres første mobil cirka 2 år tidligere, end forældrene ønsker.

80 % af de enlige forældre, med min. 1 barn i alderen 5-13 år, har givet deres barn en mobil.

Beslutningen om den første mobil.



3 ud af 4 får en smartphone som den første mobil. De fleste får en brugt fra skuffen.



En basistelefon er fortsat blandt de løsninger, forældrene helst vil vælge som barnets første mobil. I praksis er det stadig sjældent det valg, der bliver truffet.



Når forældrene skal bestemme, hvornår deres barn skal have en mobil, fylder samtaler i forældregruppen og pres fra børnenes venner mere end tidligere.

26 % af forældrene angiver, at samtalerne i forældregruppen påvirker deres valg.

De vigtigste
indsigter.

Hvad tænker forældrene?



Næsten halvdelen af forældrene (45 %) er bekymrede, når deres barn skal have den første mobil.



I 2026 ser vi en markant forskydning, hvor afhængighed og overforbrug nu er den største bekymring blandt forældrene. Samtidig er bekymringen for, at barnet kan blive ekskluderet fra fællesskabet, steget siden sidste år.

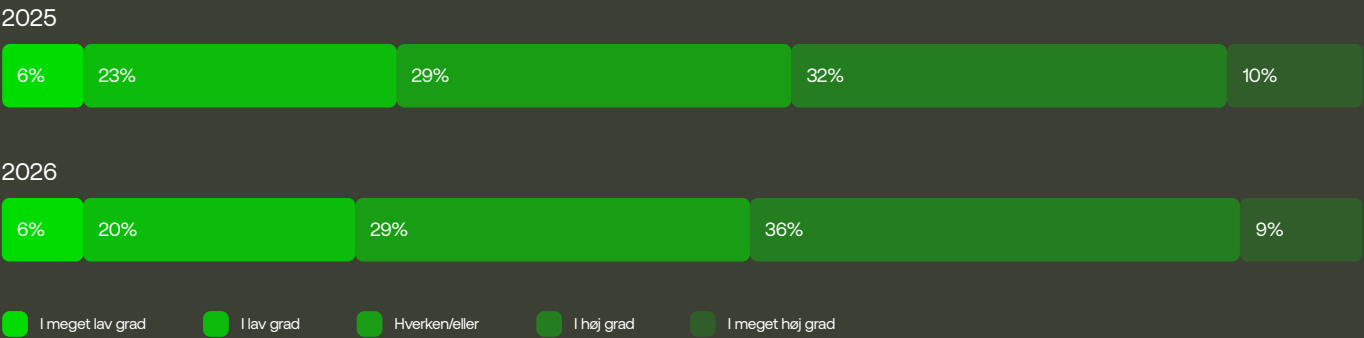


Hvert femte (17 %) ville i dag ønske, at de havde valgt en mere simpel basistelefon som barnets første mobil. Blandt de forældre, der allerede var bekymrede fra start, er det endda hver tredje, der gerne havde taget et andet valg.



Hvad tænker forældrene?

I hvilken grad er du eller har du været bekymret for at give dit barn sin første mobiltelefon?

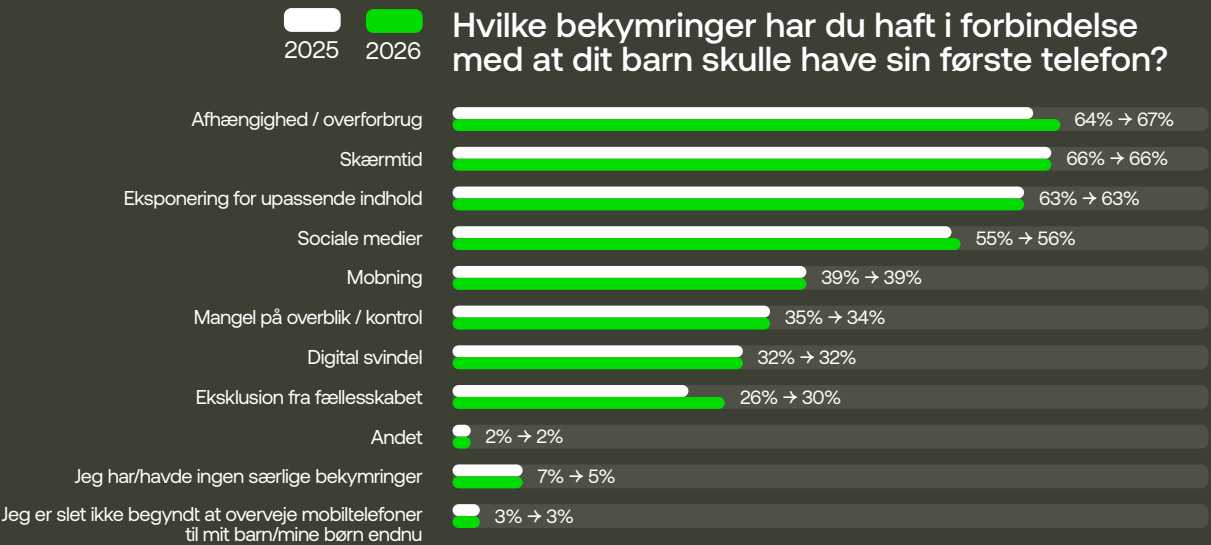


NB: 50 % af kvinder er bekymrede (meget høj eller høj grad) mod 41 % af mænd.

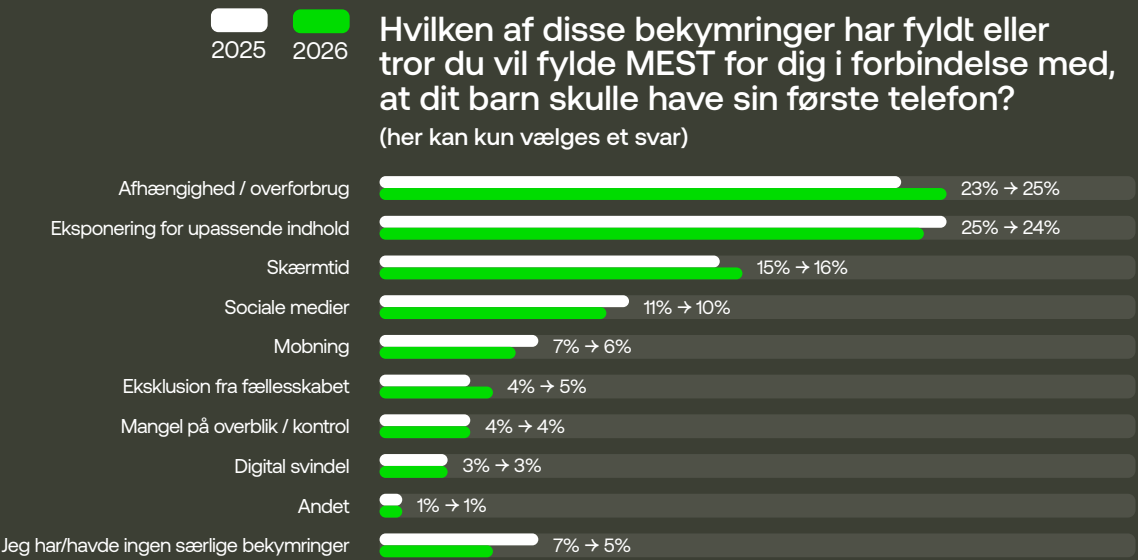
NB: 29 % af de 50-59 årige er ikke bekymrede (meget lav eller lav grad) samme tal for de 30-39 årige er på 20 %

Andelen af forældre, der er bekymrede for at give deres barn den første mobil, er langsomt stigende.

Hvilke bekymringer har du haft i forbindelse med at dit barn skulle have sin første telefon?



Hvilken af disse bekymringer har fyldt eller tror du vil fylde MEST for dig i forbindelse med, at dit barn skulle have sin første telefon? (her kan kun vælges et svar)



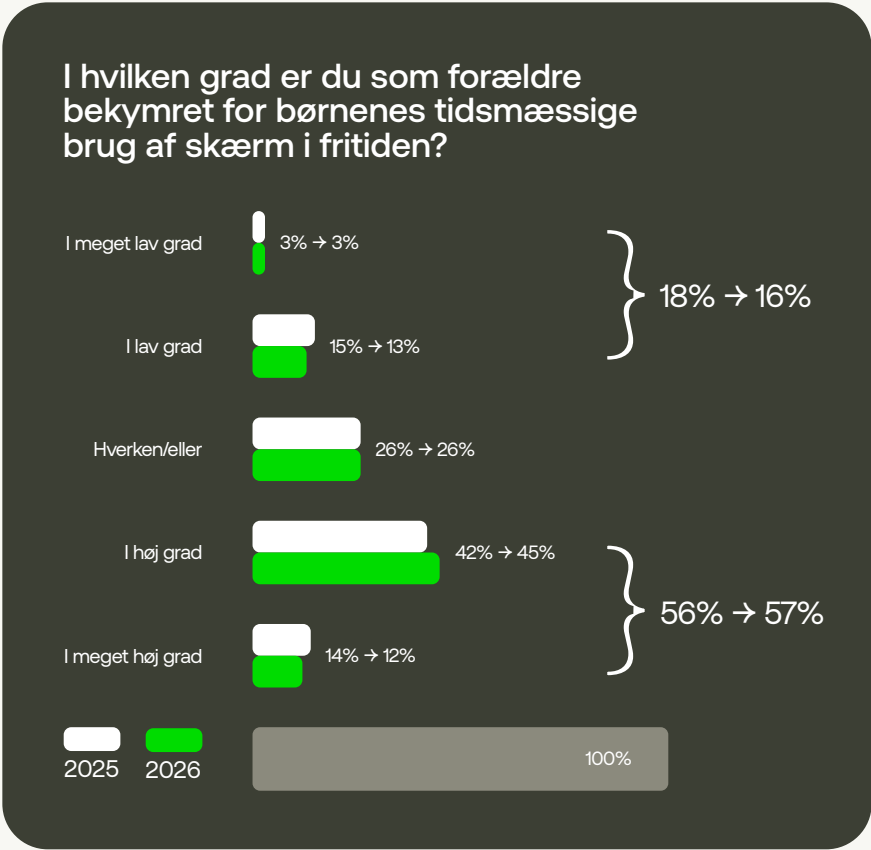
Afhængighed og overforbrug har flyttet sig til at blive den største bekymring, når forældre skal give den første mobil.

Hvad tænker forældrene?

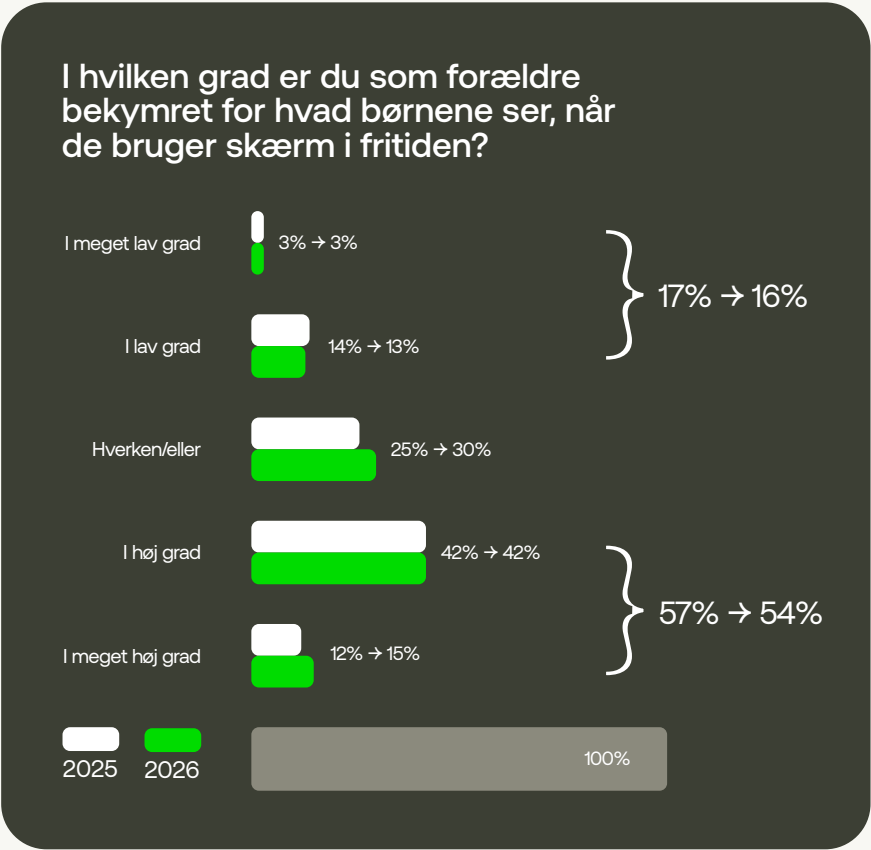


Hver femte forælder ville ønske, at de havde valgt en mere simpel mobil som barnets første.

Blandt dem, der var bekymrede fra start, var det hver tredje, der i dag ville have valgt en mobil med færre funktioner.



Lidt over halvdelen af forældrene er bekymrede for deres børns skærmforbrug, og for hvad, de ser på den.



De vigtigste
indsigter.

Årsagen bag den første mobil. Og hvordan den bliver brugt.



Sikkerhed og adgang til et digitalt fællesskab er fortsat de primære årsager til at give sit barn en mobil. Det digitale fællesskab og dagligdagspraktik fylder mere end i 2025.



Men forældrene har en opfattelse af, at mobilen primært anvendes til underholdning fx. streaming, spil og musik.



Andelen af forældre, der føler sig pressede til at give en smartphone, selvom de ikke har lyst, er steget fra 21 % til 24 %.

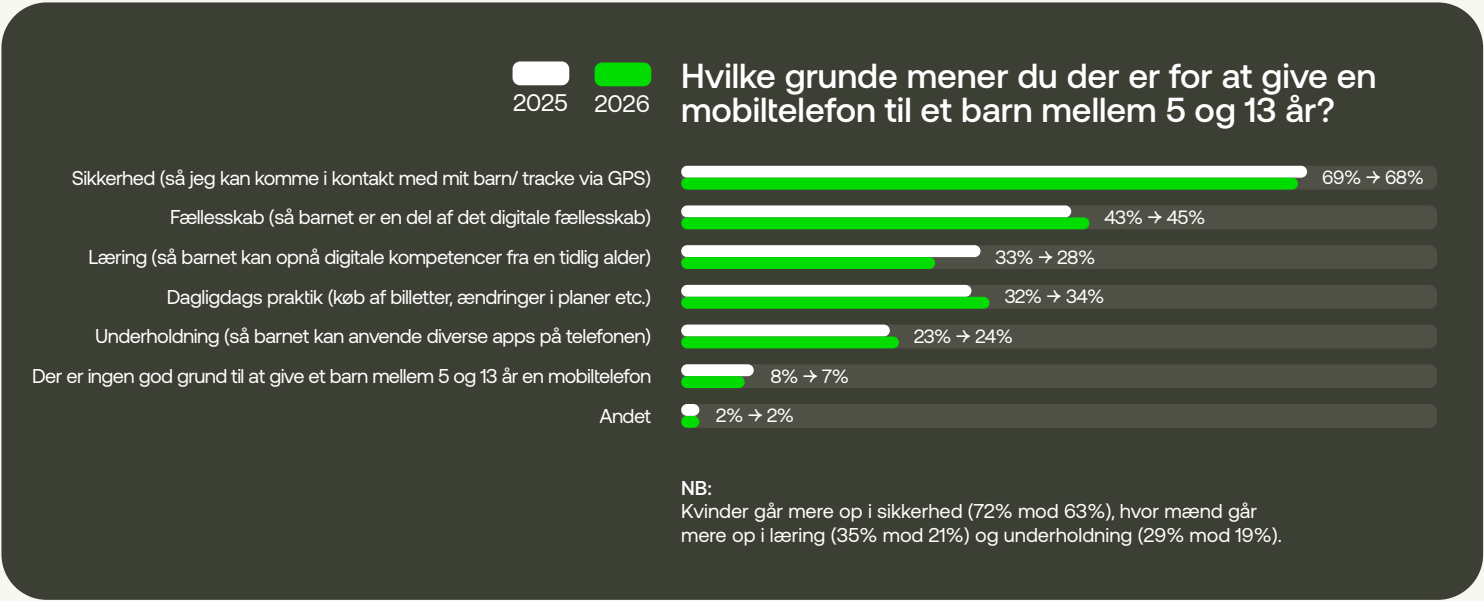


Over en tredjedel af forældrene bruger mobilen til, at give deres barn en pause eller som aflastning i pressede situationer.

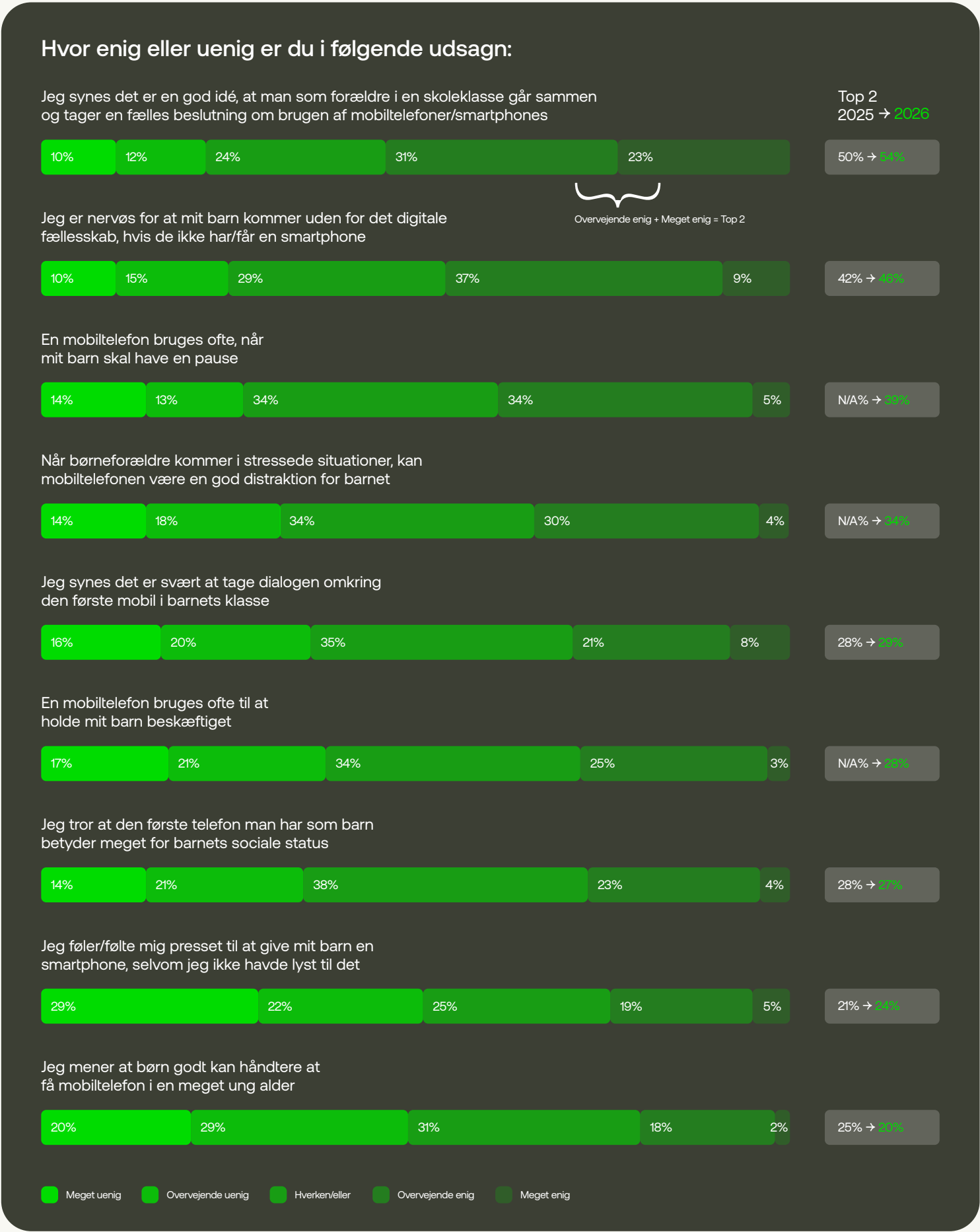
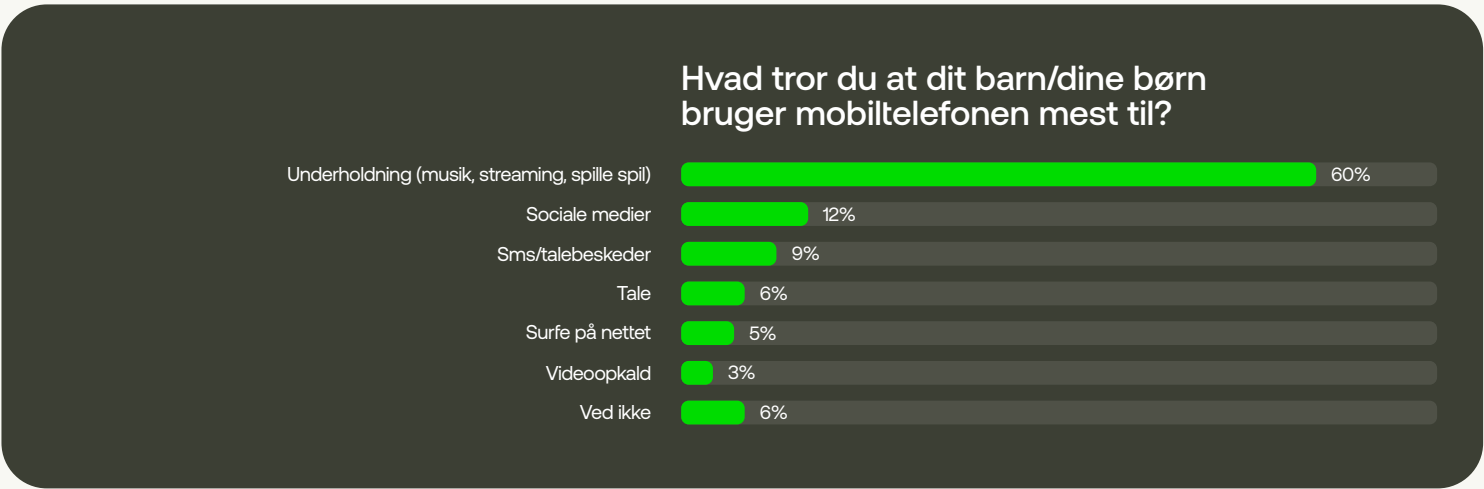


Årsagen bag den første mobil. Og hvordan den bliver brugt.

Sikkerhed og adgang til et digitalt fællesskab er fortsat de primære årsager til at give sit barn en mobil. Det digitale fællesskab og dagligdagspraktik fylder mere end i 2025.



Tryghed og sociale fællesskaber driver beslutningen om barnets første mobil. Forældrenes opfattelse er dog, at den bruges mest til underholdning.



De vigtigste
indsigter.

For meget skærmtid.



Halvdelen af forældrene (51 %) oplever, at børn mister lysten til andre aktiviteter efter for meget skærmtid.



39 % udviser tegn på afhængighed efter at have siddet for meget bag skærmen.



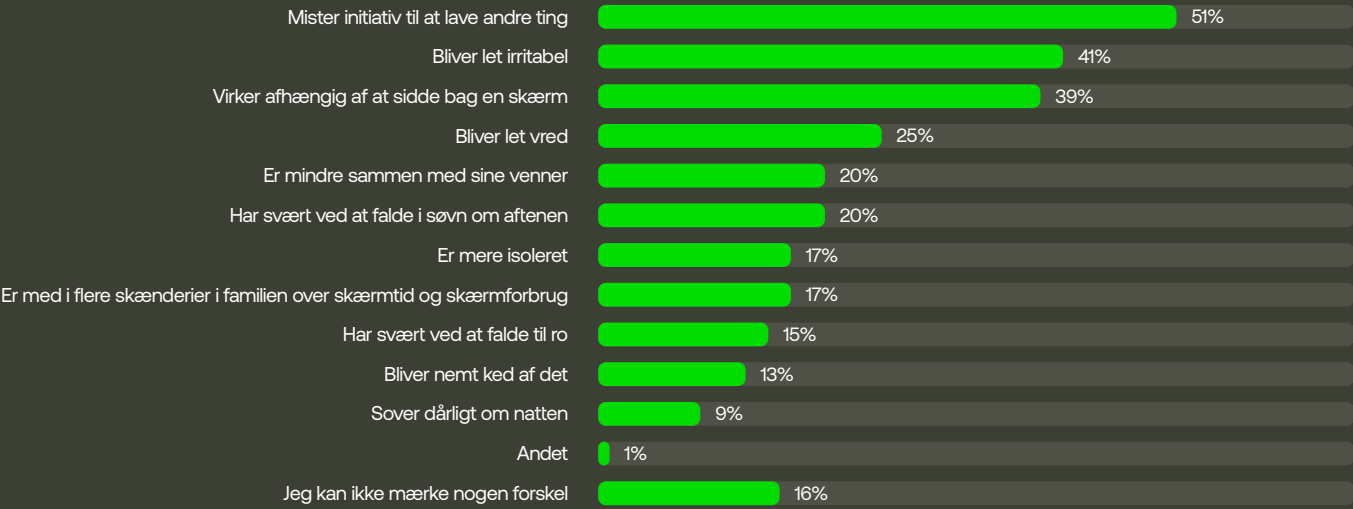
20 % er mindre sammen med deres venner, og 17 % virker isolerede.



For meget skærmtid.

Manglende lyst til andre aktiviteter, irritabilitet og tegn på afhængighed er de mest tydelige påvirkninger, forældrene oplever hos deres børn efter for meget skærmtid.

Hvilke negative påvirkninger har dit barn oplevet, når de har tilbragt for meget tid på en skærm?



De vigtigste
indsigter.

Forældrenes rolle.



Størstedelen af forældre oplever udfordringer med at begrænse barnets skærmtid, særligt fordi deres egen skærmtid gør det sværere at sætte tydelige grænser.



Forældre med egne skærmregler er langt mere tilbøjelige til også at sætte regler for deres børn.

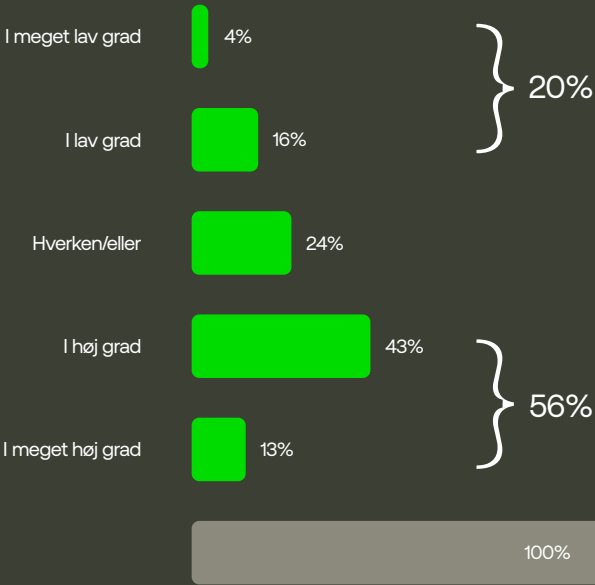


Mange forældre mangler kendskab til mulighederne for at begrænse en smart-phones funktioner, men interessen er stor.



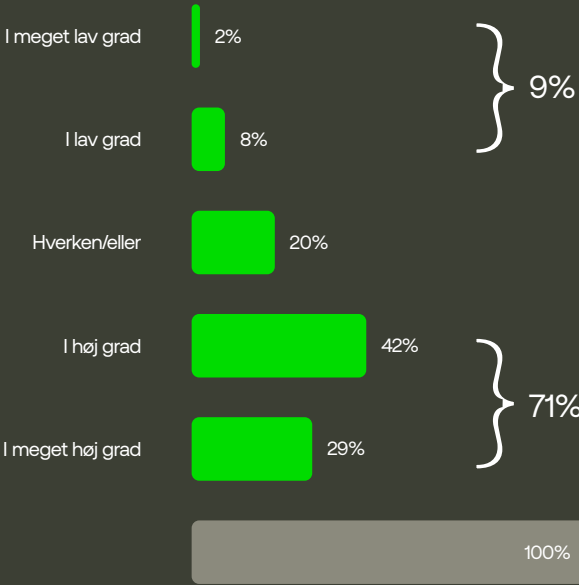
Forældrenes rolle.

I hvilken grad kender du til mulighederne for at begrænse en smartphones funktioner, så den passer til børn eller unge?



Mange forældre mangler kendskab til mulighederne for at begrænse en smartphones funktioner, men interessen er stor.

I hvilken grad vil du være interesseret i at begrænse dit barn eller dine børns smartphones funktioner?

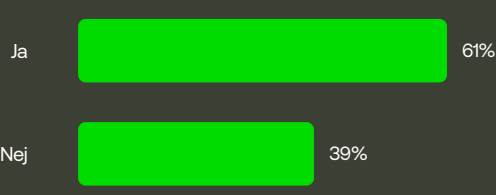


Hvilke udfordringer oplever du som forældre i at begrænse dit barns skærmtid?



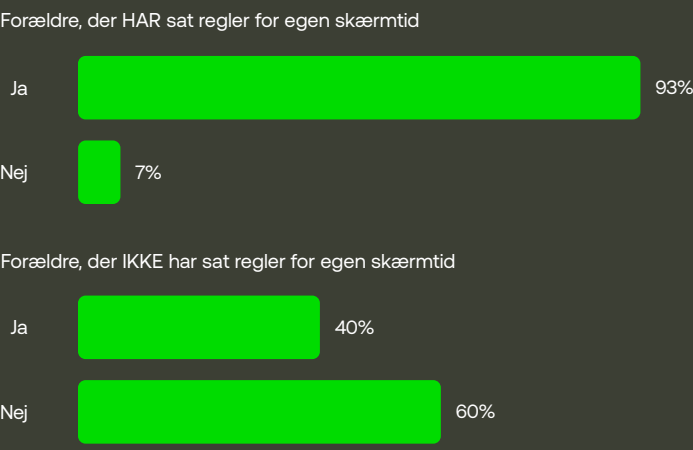
Flertallet af forældrene oplever udfordringer med at begrænse barnets skærmtid, særligt fordi deres egen skærmtid gør det sværere at sætte tydelige grænser.

Har du/I som forældre sat regler op for brugen af skærmtid på dit barns mobil?



Over halvdelen af forældrene har sat regler for skærmtid for deres børn, især dem der selv har sat regler for egen skærmtid.

Har du/I som forældre sat regler op for brugen af skærmtid på dit barns mobil?



Gode tips til forældre.

I samarbejde med Børns Vilkår har vi set på, hvordan I kan forberede jer allerbedst, inden den første mobil bliver introduceret. Derhjemme eller i forældrefællesskabet i de små klasser. Også når "alle de andre i klassen har en".



Når forældre deler bekymringer, og står sammen om de fælles overvejelser, kan det mindske presset på både børn og voksne.



Når smartphonen først er introduceret, er det svært at gå tilbage.



Børns Vilkår anbefaler at udskyde barnets første smartphone så længe som muligt. For nogle er en simpel "startphone" (dumbphone, basistelefon) eller et smartwatch nok.

Start med den gode samtale.

Den første mobil er en stor ting. Vær nysgerrig på barnets ønsker uden at overlade beslutningen til jeres barn.

Måske er behovet opstået fordi "alle de andre har en". Eller fordi jeres barn skal kunne komme i kontakt med jer på vej til skole, fritidsaktiviteter eller hjem til venner. Behovet for at kunne ringe eller skrive er ikke nødvendigvis det samme som behovet for en smartphone med sociale medier, apps og internetadgang. Samtalen handler ikke kun om skærm og teknologi, men også om fællesskab og det at høre til.

- Hvorfor ønsker du dig en mobil?
- Hvornår tror du, at du vil bruge den?

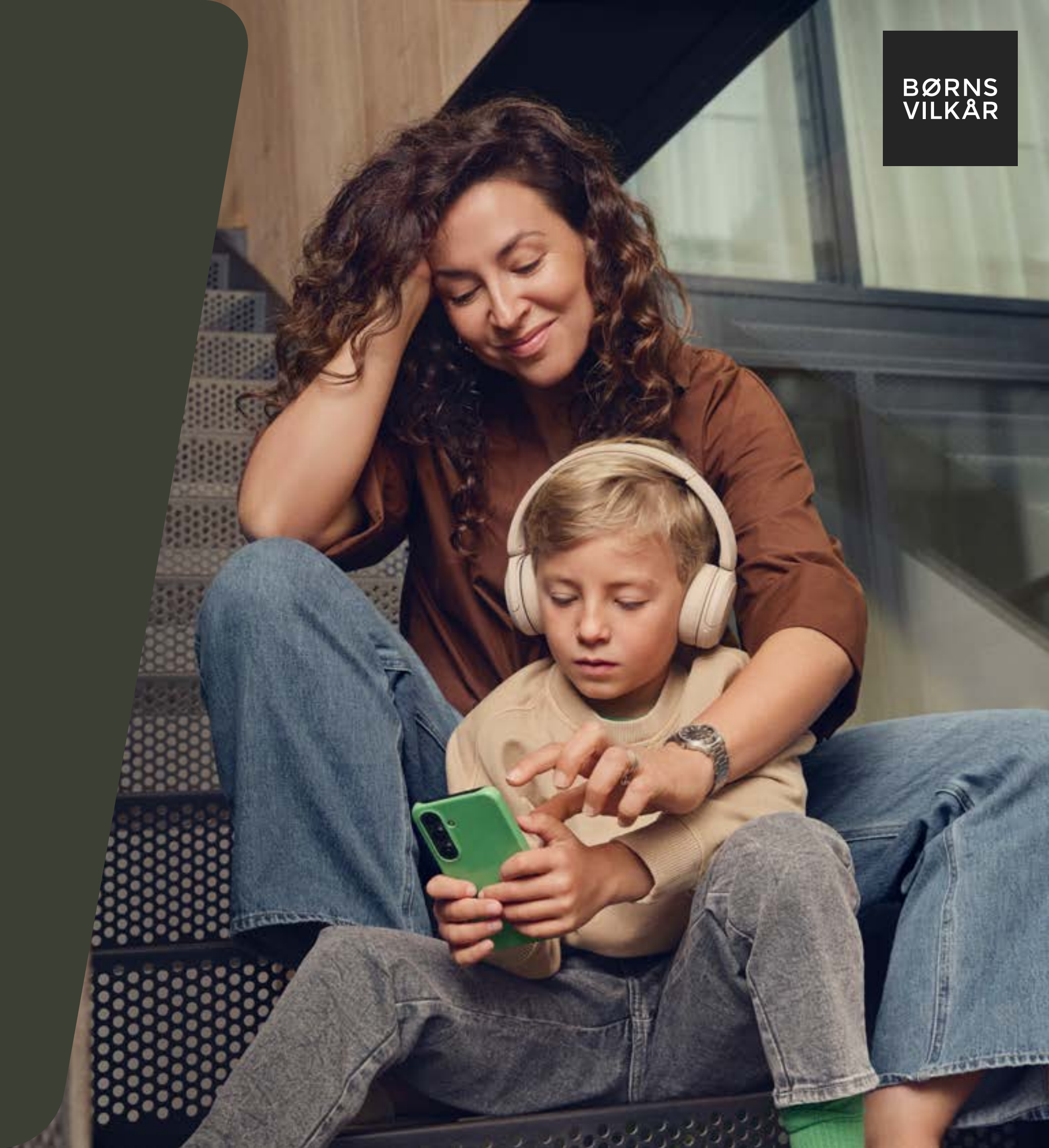
Spørgsmål, der får alle til at føle sig set og hørt.

- Hvad bruger dine venner deres mobiler til?
- Er der noget, du glæder dig særligt til?
- Hvad tror du, kan blive svært ved at have en mobil?

Det kan være en god idé at tage snakken op til forældremøder, i klassegrupper eller med andre forældre i barnets hverdag.

Sammen kan I måske være med til at udskyde den første mobil for en hel klasse.

Hvis du vil læse flere gode råd fra Børns Vilkår, kan du se mere på yousee.dk/forældreguide.



Den første mobil kan se ud på flere måder.

Find den, der passer til jeres behov.

Basismobil

En enkelt løsning, hvis der primært er behov for helt grundlæggende kommunikation. Den kan ringe og sende sms'er, og har ikke adgang til internet eller apps, hvilket giver en høj grad af tryghed og minimal distraktion.

Børne SmartWatch

Uret giver typisk mulighed for opkald til udvalgte kontakter, GPS lokation og en SOS funktion, som hurtigt kan give besked til forældre. Uret er typisk vandafvisende og bygget til at tåle aktivitet og leg. Det kan være en god løsning til børn, der skal kunne komme i kontakt med hjemmet, men som endnu ikke har behov for en mobil.

Smartphone

Adgang til flere funktioner udover helt grundlæggende kommunikation, herunder internet, apps, kamera og sociale medier. På smartphones findes også en lang række muligheder for at man som forældre kan sætte begrænsninger og fx blokere specifikke apps og funktioner, indstille sengetider, eller opsætte app-godkendelse og købskontrol.

Trivselskommissionen anbefaler, at man venter med at give en smartphone til sit barn til efter det er fyldt 13 år.

